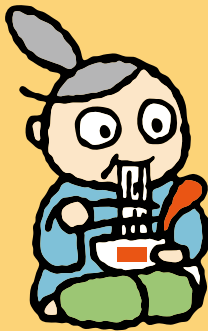
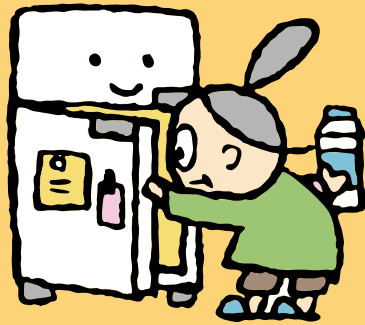


1~3日目 冷蔵庫の中の食品を食べる

冷蔵庫の  
買い置きも  
活用できます!

冷気を逃さないよう  
開け閉めは最低限に



4~7日目 備蓄食料を食べる

4日×3食分  
=12食の  
備蓄が必要!

1週間分の食料を備蓄しよう  
広い地域で大きな災害が起こると、救助や支援が遅くなるおそれがあり、各家庭で1週間程度の備蓄をしておくのが望ましいとされています。ふだんの食料品を少し多めに買い置きすれば、特別な非常食を買わなくても、ムダも負担もなく食料備蓄ができます。

# 食料備蓄

## ふだんの食品で

災害にそなえる②

専用の非常食は無駄になりやすい  
3~5年保存ができる専用の非常食もありますが、保管したまま忘れて賞味期限が切れてしまったり、期限内であっても食べられないので食べにくいなどの欠点があります。

常に12食備蓄して  
月に2食ずつ使えば  
半年間で新しく  
入れ替わります

買い置きする



買い置きを無駄なく備蓄食料に!  
ローリングストック法

使った分を  
買い足す

古いもの  
から使う



多めに買い置きした食料品を古い方から使って、使った数量を買い足して補充する方法を、ローリングストック法といいます。古い食品を忘れず消費できる、新しい食品との入れ替えも簡単、特別な非常食を用意しなくてもよい、何より、ふだんから食べ慣れた食品を非常時にもいつもどおり食べられるなど、いい点がたくさんある方法です。火を使わなくても食べられる食品などで実践してみましょう。

買い置きに向いている食品

- ・ペットボトル入りの水
- ・インスタント食品
- ・レトルト食品
- ・フリーズドライ食品
- ・缶づめ(缶切り不要のもの)
- ・乾めん(ゆで時間が短いもの)
- ・パックのごはん
- ・菓子類(賞味期限の長いもの)

停電時の調理には  
カセットコンロが便利



電気やガスが止まったときに役に立つのが、カセットコンロです。カセットボンベは、1人あたり5~10本程度買い置きしておきましょう。

結の中庭で  
なんと**メロン**が  
獲れました！

手のひらサイズ  
でもちゃんとメロン！

おやつ  
のプリンに添えて  
いただきました



9月のカレンダーは  
コスモスです

敬老のお祝い



記念の茶碗・カップ

いつまでもお元気で！



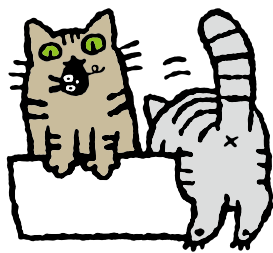
デイサービス結 ホームページ  
[day.yuinet.co.jp](http://day.yuinet.co.jp)  
Facebookも随時更新中！



今年には地震や台風でいろいろなになりましたね。皆さんのところは大丈夫でしたでしょうか？ワタシは天災の恐ろしさを今更ながら思い知りましたです。

そんななか事務所で皆と屋食中に、「そろそろワタシも早めに定年退職させてもらって、悠々自適な暮らしがしたいのじゃ」と言ったところ、すかさず社員から「退職して何をするんですか？」と言われたり、「まあ人手も足りないことだし、いろいろ会社手伝ったり、ときどき介護タクシーの運転手をしたりしながら他の時間は自分の好きなことをして過ごすんや」と言ったところ、「それなら今とほとんど一緒ですがな。退職する意味が無いです」ときっぱり言われました。さらに「この事務所は所長の私物だからですし、色んな道具類もここに全部ありますから、どうせ仕事辞めても毎日ココに

来るはずですよ」と痛いところを突いてきますな。うちには飼った猫が2匹いて、家で仕事をしようとする、箱を開いたとたん狭い箱に無理やり入ってくるんですな。それを叱って追い払うと、2匹がそれぞれ部品を口にくわえて、すごい勢いで逃げていきました。部品が2つ無くなったため工作が出来ず、やる気が一気に無くなってしまいました。なので、家では趣味のことをやる気にはなれませんな。



で、「ややこしいお爺さんになつても事務所に来ればヘルパーがいますし、オムツもありますしデイサービスもありますから大丈夫です。安心して事務所に通ってください」と、さらさらたみ掛けられました。

結局はややこしいお爺さんになつてもずっと仕事を続けるんでしような。ま、ヘルパーさんもいますしデイもありませんから大丈夫でしょうねえ。

## 所長コラム オオブタ日記

今年には地震や台風でいろいろなになりましたね。皆さんのところは大丈夫でしたでしょうか？ワタシは天災の恐ろしさを今更ながら思い知りましたです。

そんななか事務所で皆と屋食中に、「そろそろワタシも早めに定年退職させてもらって、悠々自適な暮らしがしたいのじゃ」と言ったところ、すかさず社員から「退職して何をするんですか？」と言われたり、「まあ人手も足りないことだし、いろいろ会社手伝ったり、ときどき介護タクシーの運転手をしたりしながらしながら他の時間は自分の好きなことをして過ごすんや」と言ったところ、「それなら今とほとんど一緒ですがな。退職する意味が無いです」ときっぱり言われました。さらに「この事務所は所長の私物だからですし、色んな道具類もここに全部ありますから、どうせ仕事辞めても毎日ココに

来るはずですよ」と痛いところを突いてきますな。うちには飼った猫が2匹いて、家で仕事をしようとする、箱を開いたとたん狭い箱に無理やり入ってくるんですな。それを叱って追い払うと、2匹がそれぞれ部品を口にくわえて、すごい勢いで逃げていきました。部品が2つ無くなったため工作が出来ず、やる気が一気に無くなってしまいました。なので、家では趣味のことをやる気にはなれませんな。

ゆいまーる

居宅介護支援・訪問介護  
通所介護・介護タクシー  
<http://yuinet.co.jp/>

ゆいまーるケアセンター  
ゆいまーるケアセンター総持寺  
デイサービス 結

Yuinet デザインラボ ユイネット

茨木市沢良直西1丁目13-25 美山ビル1F TEL: 072-601-0696 / FAX: 072-601-0697  
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F TEL: 072-601-0007 / FAX: 072-601-0875  
茨木市沢良直西2丁目2-7 TEL: 072-667-5501 / FAX: 072-667-5502

ホームページ制作/印刷物デザイン/商品写真撮影/広告企画・コンサルティング